

**OCR**

# **HJEMMETRÆNING: GREBSTRÆNING**

**CLUB  SPORTSTIMING**

[WWW.SPORTSTIMING.DK/CLUB](http://WWW.SPORTSTIMING.DK/CLUB)

## Grebstræning som du kan lave hjemme

Det kan være svært at træne greb, nu hvor træningscentrene er lukket, men med lidt vilje og kreativitet, kan det heldigvis godt lade sig gøre, også selvom du ikke har noget udstyr derhjemme.

### Opvarmning

Du finder de forskellige workouts nedenunder. De har alle én ting til fælles, og det er, at du skal varme op inden. Her har du en hurtig rutine, som sætter gang i kroppen.

#### Opvarmning

Øvelse	Tid
Armsving	20 sekunder hver vej
Opvarmning af håndled	20 sekunder hver vej
Push-ups	10 reps
Lunges	10 reps
Jumping jacks	30 sekunder
Burpees	5 reps

### Greb (hænge) og core

Har du noget at hænge i; en pull-up bar, et træ, et tørrestativ eller lignende? Så er det heldigvis nemt at træne greb. Her har du 2 forskellige workouts, som kun kræver, at du har et sted at hænge samt et viskestykke. Der er også en liste med øvelser længere nede, som du kan bruge til at lave din egen workout.

\*Inden du går i gang, bedes du hænge så længe du kan for at få en identifikation for, hvor længe du skal hænge i de forskellige øvelser i løbet af workouten (dette skal du kun gøre første gang og ikke inden hver træning). Hvis du eksempelvis kan hænge i 90 sekunder, så svarer det til 100% (maksimale hangtime), og når der så står i workouten, at du skal hænge 75%, så er det 75% af din maksimale hangtime.

## Workout 1

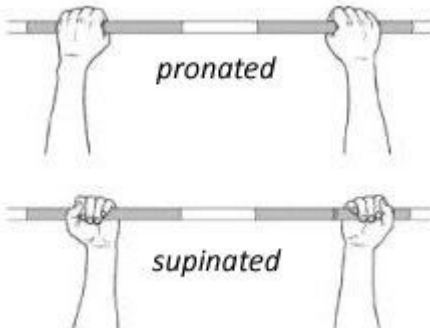
Øvelse	Tid	Forklaring
Langsomme pull-ups/chin-ups	3 reps - så langsomme som muligt.  2 runder med pull-ups og 2 runder med chin-ups  1-2 min pause mellem hver runde	Pull-ups er hvor ydersiden af hånden peger mod dit ansigt (pronated greb), og chin-ups er hvor håndfladen peger mod dit ansigt (supinated greb).
Deadhang L-sit	30-40% hangtime  3 runder med 1-2 min pause mellem hver runde	Den kan laves både med løftet knæ ("den lette udgave"), eller med strakte ben (meget svær).
Deadhang armlås	30-40% hangtime  3 runder med 1-2 min pause mellem hver runde	Du hænger i baren med bøjet arme (i toppen af en pull-up).
Deadhang m. viskestykke	60-70% hangtime  3 runder med 1-2 min pause mellem hver runde.	Du hænger et viskestykke midt på stangen. Din udgangsposition er, hvor du hænger i stangen med begge hænder, og så tager du skiftevis fat med den ene hånd på viskestykket, og så tilbage på stangen. Dette bliver du ved med under hele øvelsen. Husk at skifte mellem højre og venstre hånd.

**Workout 2** - 3-5 runder i alt med 2-3 minutters pause mellem hver runde

Øvelse	Tid	Forklaring
Jumping jacks	60 sekunder	For at få pulsen op
Deadhang 1-bens knæ-løft	40 reps i alt	Almindelig deadhang og så løfter du skiftes knæene. Lav dem kontrolleret.
Burpees	60 sekunder - så mange du kan nå	Helt ned med brystet og op igen og klap over hovedet.
Planken	60 sekunder	Pas på numsen ikke stritter.
Pull-ups + deadhang	Maks antal pull-ups efterfulgt af maks antal sekunder deadhang	Uden at slippe baren skal du lave så mange pull-ups du kan, og når du ikke kan mere, så skal du hænge videre til du ikke længere kan holde fast.

\*husk at du altid kan ændre i tiden/reps, hvis det er for hårdt eller for let. Du kan også få hjælp af din Club Sportstiming træner til dette.

**5 alternative øvelser som du kan bruge til udskiftning/inspiration i ovenstående workouts.**

Øvelse	Forklaring
Deadhang m. skiftevis pronated og supinated greb	<p>Mens du hænger skifter du mellem pronated og supinated greb. Pronated greb er hvor ydersiden af hånden peger mod dig ansigt, og supinated greb er hvor håndfladen peger mod ansigtet.</p> 
Deadhang m. 90 grader armlås	I modsætning til deadhang armlås, som

	er i workouten længere oppe, så er meningen her, at man i stedet holder armene i en 90 graders vinkel (svarer cirka til en halv pull-up). Det kan være en god idé at skifte mellem pronated og supinated greb.
Deadhang i skiftevis højre og venstre arm	Denne øvelse er for nogle lettere end almindelig deadhang. Du skal skiftevis give slip med højre og venstre arm, så du meget af tiden kun hænger i 1 arm. Når du slapper af i den ene arm, så kommer der blod ud til underarmen, hvilket gør, at det syrer mindre i armene end ved normal deadhang. Derfor oplever mange, at de kan hænge længere på denne måde.
Negative chin-ups/pull-ups	I stedet for at trække dig op, som man gør i en almindelig pull-up, så kan du enten stille dig på en kasse/stol eller hoppe op, og så skal du holde igen på vejen ned. Jo langsommere jo bedre, men hvis du kører ex. 10 reps, så sørg for, at det er i nogenlunde samme tempo. Selvom dette ofte er en øvelse for begyndere, som gerne vil lære at lave pull-ups, så er den også rigtig god for øvet atleter. Den er nemmest med supinated greb, men øv også med pronated greb.
Negative 1-arm chin-ups/pull-ups	Den lidt mere øvet udgave. Du laver en almindelig pull-up, men på vej ned giver du slip med den ene arm, så du laver en negativ 1-arm pull-up. Hold godt igen, men sørg for, at du bruger cirka lige lang tid på højre og venstre arm. Denne er også nemmest med supinated greb, men øv gerne begge.

Dette er blot nogle af de mange alternativer, hvis du ønsker flere øvelser, så skriv til din Club Sportstiming træner.

## Greb (bære) og core

Hvis ikke du kan hænge, så kan du bære. Dette kan være med en håndvægt, kettlebell eller en taske med tunge genstande i. Det vigtigste er, at den er tung nok, til at du bliver udfordret. Med mindre du har flere forskellige håndvægte/kettlebells, så er det formentligt nemmest med en taske, hvor du selv kan bestemme vægten ved at fylde den med sten/mælk/sand - eller hvad du ellers kan finde på. Her har du et eksempel på en workout, som kun kræver en vægt/taske.

**Workout** - 3-5 runder i alt med 2-3 minutters pause mellem hver runde

Øvelse	Tid	Forklaring
Jumping jacks	60 sekunder	For at få pulsen op
1-arm farmerwalk	45 sekunder hver side	Du tager din tunge genstand i den ene hånd, og så kan du enten gå frem og tilbage eller stå stille afhængigt af, hvor meget plads du har. Husk at spænd op i coren, så din krop er ret.
Burpees	60 sekunder - så mange du kan nå	Helt ned med brystet og op igen og klap over hovedet.
Planken	60 sekunder	Pas på numsen ikke stritter.
1-arm dødløft	45 sekunder hver hånd	Stil vægten/tasken på jorden midt for dine fødder. Læn dig derefter langsomt ned og løft vægten. Husk at hold lænden og ryggen ret, og sørg for at vægten er centreret, så du ikke bliver trukket til den ene eller anden side. Giv aldrig slip på vægten, så dit greb bliver udfordret.

### 3 alternative øvelser som du kan bruge til udskiftning/inspiration i ovenstående workouts.

Øvelse	Forklaring
1-arm row	Det ene ben forrest, læn dig lidt forover, og så løfter du vægten/tasken helt op til brystet/navlen med den modsatte arm. Der er mange forskellige variationer af denne øvelse. Du kan altid spørge din Club Sportstiming træner eller Google dig frem til de forskellige variationer.
Ball squeeze	Simpel, men effektiv. Find en lille bold - eksempelvis en tennisbold - og så klemmer du den bare i hånden.
1-bens rumænsk dødløft	Den minder om almindelig dødløft, men i modsætning til alm. dødløft, skal vægten ikke helt ned og ramme jorden. Sæt det ene ben forrest, bøj en anelse i knæet, hold vægten i modsatte hånd, og så læner du dig forover til du mærker strækket i baglåret. Om du holder det bagerste ben i jorden eller løfter det, det bestemmer du selv.

### Greb (hænge og bære) og core

Har du begge dele til rådighed? Så kan du kombinere dem. Du kan starte med at prøve nedenstående workout!

### Workout - 3-5 runder i alt med 2-3 minutters pause mellem hver runde

Øvelse	Tid	Forklaring
Jumping jacks	60 sekunder	Få pulsen op
Deadhang m. skiftevis pronated og supinated greb	60-70% hangtime	Hæng i baren og skift mellem pronated og supinated greb.
Burpees	60 sekunder - så mange du kan nå, men uden at køre dig helt i smadder.	Helt ned med brystet og op igen og klap over hovedet.
Negative pull-ups	5 reps	Så vidt som muligt hæng i baren hele tiden. Jo langsommere du kan lave

		dem, jo bedre.
Planken	60 sekunder	Pas på numsen ikke stritter.
1-arm farmerwalk	45 sekunder på hver side	Du tager din tunge genstand i den ene hånd, og så kan du enten gå frem og tilbage eller stå stille afhængigt af hvor meget plads du har. Husk at spænd op i coren, så din krop er ret.

## Opsummering

Det kan altså sagtens lade sig gøre, at træne greb selvom træningscentrene har lukket. Ovenstående er blot eksempler på, hvordan træninger kan sammensættes. Det primære fokus i eksemplerne er greb og core (de går ofte hånd i hånd), men man kan også sagtens inkludere styrketræning, så du ikke behøves at træne det senere. Hvordan og hvorledes man vil kombinere de forskellige træningsformer er en smagssag. Nogen kan godt lide at adskille greb, core og styrke, andre kan lide at lave det hele samtidig. Om man vil inddele sine træninger i "workouts", hvor pulsen konstant er høj, ellers om man vil køre x antal reps og x antal sæt pr. øvelse, det kan man også selv bestemme - der er fordele og ulemper ved begge metoder. Du kan altid skrive til din Club Sportstiming træner, hvis du har spørgsmål eller ønsker hjælp til at sammensætte den perfekte workout til dig og med de redskaber, du har til rådighed.